

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di desa dan di kota, bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, maka untuk meningkatkan kebugaran dan bisa mencapai prestasi alangkah baiknya jika sejak anak-anak sudah mendapatkan pelatihan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah.

Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola, menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai kebugaran jasmani dan prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan *club-club* persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang salah satunya adalah SSB (Sekolah Sepakbola) Handayani Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta.

SSB Handayani Gunungkidul DIY adalah salah satu sekolah sepakbola yang terletak di Kabupaten Gunungkidul DIY. anggota SSB Handayani Gunungkidul yang berjumlah 400 anak, terbagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu KU 8-10 tahun sebanyak 202 anak, 10-12 tahun sebanyak 76 anak, 13-15 tahun sebanyak 46 anak, dan 16-18 tahun sebanyak

76 anak. Untuk anak yang ada di KU 13-15 tahun sudah berkiprah di kompetisi divisi 1 Gunungkidul, sedangkan KU 16-18 sudah berkiprah di divisi utama Gunungkidul dan sekarang ikut serta dalam penyisihan untuk mewakili DIY berkiprah di divisi 3 Indonesia. Sekolah sepakbola ini mengajarkan bagaimana sepakbola yang benar dengan menekankan teknik dasar, taktik dan strategi bermain sepakbola sehingga dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, selain itu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak menjadi lebih baik. Yang bisa terlihat juga dapat meningkatkan kemampuan anak dalam bermain sepakbola yang lebih baik.

Kenyataan-kenyataan yang ada di dalam SSB adalah pelatih yang ada di SSB tidak sesuai dengan jurusannya ataupun keahliannya, tetapi beliau mampu mendidik anak-anak dan dapat memotivasi anak agar terus dapat mengikuti latihan dengan rasa yang senang, karena latihan-latihan yang dilatihkan oleh pelatih sangat menarik sehingga anak akan selalu merasa senang dalam berlatih ataupun bermain. Berdasarkan info dari pelatih kebanyakan anak yang ikut di dalam SSB atas kemauannya sendiri, tapi ada juga beberapa anak yang ternyata ikut dalam SSB berdasarkan kemauan orang tua, bisa diperkirakan sekitar 5% dari keseluruhan jumlah anak yang ikut di SSB karena dorongan orang tua, semua itu akan berakibat tidak baik terhadap anak itu sendiri, yang jelas langsung dapat dilihat adalah anak disaat latihan berlangsung akan kurang semangat dan malas-malasan, apabila itu terus terjadi harapan yang diinginkan oleh SSB tidak akan tercapai. Di SSB sarana dan prasarana sangatlah penting untuk memperlancar kelangsungan

pada saat proses berlatih, sedangkan menurut info dari pelatih sarana dan prasarana yang ada di dalam SSB dahulu sangatlah kurang, terutama bola, jadi pada saat latihan berlangsung tidak semua anak bisa mendapatkan bola sehingga tidak dapat melakukan gerakan/latihan dalam waktu yang bersamaan, dengan kata lain faktor antri/menunggu masih berlaku dan itu akan berakibat terhadap kebugaran dan kemampuan anak itu sendiri, karena di dalam kepelatihan masalah yang harus diperhatikan adalah sarpras harus memenuhi agar anak selalu dapat bergerak dan tidak saling menunggu antrian hanya untuk melakukan sebuah gerakan yang dicontohkan ataupun diperintahkan. Tetapi semua kekurangan itu sekarang tidak ada lagi, karena sekarang sarpras yang dibutuhkan atau yang ada sudah sangatlah mencukupi, terutama bola. Jadi walaupun dari segi pelatih bukan dari profesi/keahliannya, SSB Gunung Kidul sudah termasuk SSB yang dipercaya mampu mendidik anak menjadi lebih baik, terutama di dalam bermain sepakbola, terbukti dengan seringnya mendapatkan juara-juara diberbagai pertandingan yang diadakan, seperti Divisi 1 PENCAB Gunung Kidul, Wiladek CUP, Atmajaya CUP, dan masih banyak yang lainnya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan darurat apabila sewaktu-waktu diperlukan (Mochamad Sajoto, 1988 : 45). Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan

tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Depdiknas, 2002 : 1).

Menurut peneliti kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak, kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktifitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Perbedaan pekerjaan dan aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Bagi anak SSB, kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh, baik pada saat latihan maupun saat bertanding. Sedangkan waktu yang digunakan dalam latihan sangat terbatas, sehingga pelatih diharapkan dapat meningkatkan pola latihan agar kebugaran jasmani anak juga dapat meningkat. Tujuan diadakanya SSB salah satunya untuk meningkatkan kebugaran jasmani setiap anak, selain itu SSB juga dapat menjadi program yang terencana yang dapat memberi kesempatan pada anak untuk berlatih dan mengembangkan minat dan bakat yang dimilikinya.

SSB Handayani sudah berkali-kali mendapatkan prestasi dalam berbagai ajang yang diadakan, yang membanggakan ditingkat kabupaten. Kegiatan SSB Handayani memiliki anggota yang cukup banyak, Anak yang menjadi anggota dalam SSB memiliki perbedaan latar belakang antara satu dengan yang lainnya, selain dari segi materi, pola makan, aktivitas di luar latihan, prestasipun juga berbeda, namun itu semua tidak menjadi sebuah masalah yang besar, mereka tetap semangat dalam setiap mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih. Kegiatan SSB dilaksanakan setiap hari kamis

sore dan minggu pagi, pelaksanaan SSB bertujuan untuk mencari anak yang berbakat dalam bidang sepakbola. Dilihat dari jadwal yang sudah ditentukan, apakah kebugaran jasmani bisa tercapai?

Karena program dan waktu latihan tidak sesuai dengan ketentuan-ketentuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani menurut Engkos Kosasih (1985: 58), mengatakan bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kebugaran jasmani, membutuhkan:

- Intensitas latihan 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM). $DNM = 220 - \text{umur (dalam tahun)}$
- Lamanya latihan antara 20-30 menit
- Frekuensi latihan 3x seminggu.

Kegiatan SSB yang dilaksanakan meliputi latihan teknik-teknik dasar permainan sepakbola dan strategi dalam permainan, sedangkan tingkat kebugaran jasmani yang mendukung kemampuan bermain sepakbola kurang diperhatikan. Contohnya saja masih terdapat anak yang memiliki kondisi fisik yang kurang, terbukti pada saat pertandingan, melawan tim sendiri ataupun dalam turnamen masih ada yang mengalami kelelahan yang berarti. Dengan begitu kesegaran jasmani anak yang ada di dalam sekolah sepakbola Gunungkidul perlu diketahui dan kalau terdapat ada yang kurang perlu adanya peningkatan. Berdasarkan uraian di atas, maka dipandang perlu diadakan penelitian/survey tingkat kebugaran jasmani pada anak yang ikut dalam SSB Handayani di Gunung Kidul. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani banyak mendukung pencapaian prestasi anak.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pelatih yang ada di SSB tidak sesuai dengan profesi/keahliannya di bidang olahraga.
2. Terdapat anggota SSB tidak semuanya berasal dari kemauanya sendiri.
3. Belum pernah diadakannya tes kesegaran jasmani di SSB Gunung Kidul DIY.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan untuk menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda-beda serta keterbatasan kemampuan peneliti, maka perlu adanya pembatasan masalah. Sehingga dalam penelitian ini hanya membatasi tingkat kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun yang ikut dalam SSB Handayani di Gunung Kidul DIY.

D. Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani anggota yang berusia 10-12 tahun pada SSB Gunung Kidul DIY?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani anak usia 10-12 tahun yang menjadi anggota dalam SSB Handayani di Gunung Kidul.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait:

1. Bagi anak, dapat mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmaninya sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan aktivitas dan latihan secara maksimal.
2. Bagi orang tua, dapat menekan tingkat pengeluaran ekonomi terutama untuk berobat karena kebugaran jasmani anak sudah baik.
3. Bagi pelatih, merupakan alat untuk mengevaluasi sehingga dapat lebih aktif, kreatif, dan inovatif dalam melaksanakan tugas melatihnya.
4. Bagi masyarakat, dapat menimbulkan anggapan yang positif di mata masyarakat tentang adanya SSB.